

神奈川みなみ
医療生協
機関紙

12
月号

みなみ

発行月 2019年12月
発行所 神奈川みなみ医療生活協同組合
横須賀市衣笠栄町2-19
TEL 046(853)8105
E-mail h-sosiki2@k-minami.or.jp
URL http://www.k-minami.or.jp
編集 機関紙編集委員会

横須賀・
三浦・葉山

健康まつりを開催

葉山健康まつり

葉山クリニック休止後の健康まつりでしたが、地域のみなさまは変わらずに参加をしてくれました。

毎年恒例の太鼓とひょっこり踊りで幕を開け、各支部の販売品や健康チェックでクリニックの中は久しぶりに人で賑わいました。みなさまありがとうございました。



看護師から健康チェックの結果説明



ひょっこり踊りを楽しむ参加者



販売品も大盛況でした

横須賀健康まつり

オープニングは恒例となっている平作お囃子連合による太鼓の演奏。オープニング終了後は各店自慢の模擬店販売開始。今年もあっという間に完売をしていきました。また、健康講話や抽選会も大盛況でした。フードドライブもお米などをいただくことができました。



大人気の模擬店。美味しい料理に舌鼓



お楽しみ抽選会では子どもたちが大活躍



演奏にあわせてひょっこり踊りもしてくれました



返子健康まつりに続き、各地で「健康まつり」を開催。今年も組合員・地域のみならずにご協力をいただき、笑顔あふれる健康まつりを開催することが出来ました。

2019年神奈川県生協大会

一人ひとりが大切にされる社会を「分かち合う」こと、「助け合う」こと、そして「ともに生きる」ことを

10月23日 ワークピア横浜 参加29団体301名

人々が現在直面する問題を共有し深め合い、生協に何ができるのかを考え、また生協間の交流を進める場として毎年神奈川県生協連が主催する生協大会が今年も開かれました。

基調講演では「つくり東京ファンド」代表理事の稲葉剛さんが自身の経験や事例をあげながら現代の貧困について話されました。稲葉さんはバブル崩壊後の路上生活者の姿を見て“日本は豊かな国”との思いが砕かれ、現在までさまざまな支援活動を展開されています。現代の貧困には経済的貧困と人間関係の貧困の2つの側面があり、前者は行政が責任をもつこと、後者は社会的孤立を防ぐため立ち向かう必要があると説かれました。講演後は各生協が展示ブースの案内を兼ねた「自慢の種」の紹介。医療生協は揃いのほっぴ姿でそれぞれの取り組みをアピール。みなみはフレイル予防に意欲的なことを自慢してきました。展示ブースを巡りながらの試食や販売、健康チェックなどでは和やかに、時ににぎやかに交流する様子が見られました。重いテーマの生協大会でしたが、助け合いの組織として生協の役割がより重要になっていることを感じました。(T)

三浦健康まつり

今年もオープニングは「みんなでラジオ体操」。踊りやソーラン、コーラス、おもちゃつきで大盛り上がり。各ブース自慢の模擬店も大好評でした。エンディングは恒例のみんなで輪踊り。たくさんの催しで最後まで楽しんでいただきました。



つきたてのお餅を配布、今年も大行列でした



診療所内でのバザーや健康チェックも大好評



今年もオープニングは「みんなでラジオ体操」

三浦半島 地名の由来

横須賀市不入斗 5

三浦半島の中心部にある横須賀市不入斗。かつては不読入とも書いたそうです。三浦半島にお住まいの方たちなら“いりやまず”と読むことができますが、初めて見る人には読むことはかなり難しいと思います。しばしば難読地名として紹介されていることから非常に珍しい読み方であることがわかります。

地名の由来については諸説あり、「斗、計など数えるの意味から、数え上げるほどもない不毛な地」や「寺社領などで貢納を免ぜられた不入権をもつ免租地であったから」などの説があり、後者が有力とされています。

現在の不入斗は閑静な住宅街ですが、かつてはいくつかの陸軍施設が配備されていました。陸軍不入斗練兵場は不入斗公園として市民の憩いの場へ、横須賀重砲兵連隊の営門は桜小学校と坂本小学校の校門として現在も残り、陸軍施設としての名残を感じるすることができます。

2019年10月 理事会報告

1. 次期役員の選出について確認しました

2020年6月に行われる第78回通常総代会で役員(理事・監事)の改選が行われます。役員改選に向けて、12月11日に行われる地区別総代会で「全体区分・地域別推薦委員」を決定します。

2. 医療生協強化月間の取り組みについて話し合いました

4月から10月の仲間ふやしは218人、脱退は予告を含め414人です。出資金は1,344万1千円、減資は予告を含め2,148万1千円です。地域・支部での強化月間の取り組みについて、追浜支部・逗子東支部・三崎東支部などから加入が進んでいる旨の報告がありました。

3. 健康チャレンジ2019の取り組みについて話し合いました

取り組み状況について各行政区から報告を受けました。チャレンジシートの提出は12月15日までに郵送、FAXまたはお近くの診療所や理事、支部役員の方などをお願いします。

4. 2019年9月度の患者利用者状況

外来患者：4,782、訪問看護：119人
訪問ヘルパー：71人、デイサービス：137人
ショートステイ：67人、ケアプラン：278人

5. 2019年9月度と上半期の経営状況

9月度の経常利益：マイナス645万3千円
上半期経常利益：マイナス2,331万3千円

6. 2019年9月度 組織活動統計の報告

9月の仲間ふやしは30人。出資金増資額は252万4千円でした。

2019年10月末現在

組合員数：15,257人 / 出資金：413,831,500円

からだ動かそう！ 健康 ヨガ

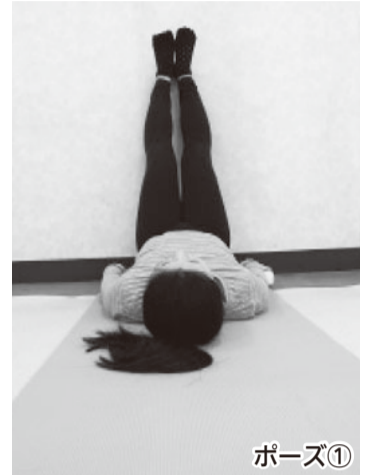
Lesson⑪ 椅子や壁を使った誰でもできる逆転のポーズ

【効果】

逆転した姿勢で血流を戻しましょう。足のむくみの解消や、疲労回復。

【やり方】

無理のない姿勢で行う。この姿勢で2～3分キープしながら、ゆったりとした呼吸。



ポーズ①

【ポイント】

たくさん歩いた日や足がむくんでいる日は寝る前に足を椅子や壁にのせて少しの間キープしてあげると良いでしょう。どこか痛い時は、無理をせずやめておきましょう。ヨガは、心と身体を1つに結ぶもの。他人と比較せず、痛みや病気に心まで支配されないように自分の身体の声聞いて本来あるべき状態に戻っていくものです。私達がもともと持っている素晴らしい宝物に気づいていきましょう！



ポーズ②



ポーズ③ (簡単なやり方)

やさしいヨガ教室

日時：毎週水曜日 ①9：45～ ②11：00～
定員：各回10名(要予約)
会場：ほっとスペースみなみ(医療生協本部1階)
料金：1回1,000円※組合員は、1,000円のうち500円を出資金とします。
問合せ：医療生協本部 ☎046-853-8105
監修/折戸めぐみ(横須賀ピラティス・ヨガ教室主宰・やさしいヨガ教室講師)



～安心して住み続けられるまちづくりへ～



神奈川みなみ医療生協は 地域見守り活動 に取り組んでいます。

機関紙「みなみ」の配付や組合員訪問などを通じたネットワークを生かして高齢者や単身者への「地域見守り活動」を実施しています。ご近所にお住まいの方など、組合員以外の方でもかまいません。「いつもと違うな」と感じたら神奈川みなみ医療生協にご連絡ください。



連絡先 神奈川みなみ医療生協本部
☎046(853)8105

※神奈川みなみ医療生協は2013年から神奈川県と「見守り協定」を結び、見守り活動に取り組んでいます。

こんなときにはご連絡ください



外灯が室内灯が昼間につけたまま、または夜になってもつかない



何日も洗濯物が干したまま



新聞・郵便物などがたまっている



他にも色々なサインがあります。

緊急時には、119番・110番へ連絡をしてください。

地域まるごと健康づくり みなみのわ



横須賀
西支部

支部テーマ

明るく！元氣！
仲間づくり！



みんなで楽しくアップルケーキ作り



現在、長井地域の配達先の整理をしています

配達先の整理など少人数ですが色々と頑張っています。担当地域が広いので、一緒に楽しく活動してくれる人や機関紙の配達をお手伝いしてくれる人をたくさん大募集します。

横須賀西支部は長井、武など担当地域がとても広いのが特徴です。6名の支部運営委員で活動していますが、忙しい委員もいるため全員で集まれることはなかなかありません。ですが、定期的な班会開催を行い、「お楽しみ会」と称した班会ではおしゃべりを中心に日頃の困っていることや携帯電話の操作方法など楽しみながら交流をしたり、調理室を借りてアップルケーキを作ってみるなど食べたりと楽しく活動しています。今年も衣笠診療所の水

曜午後健診を利用して送迎健診にも取り組みました。5名が参加をして、そのうち4人は地域に出向いてもらい12月に健診結果の説明を受ける予定です。



健康チェックにも取り組んでいます

また、地域での健康チェックは武コミセンを利用して開催。事前にチラシまきや声かけをしてご案内をしたりして、今年は2名の加入がありました。その他にも機関紙の

介護相談室 Q&A

Q 介護保険を利用して福祉用具はどんなものをレンタルすることができますか？

A 介護保険制度の居宅サービス（在宅で介護・療養生活を送られている方に対するサービス）のひとつとして杖や車いす、介護ベッドなどの福祉用具の利用ができます。福祉用具の利用についてはレンタルが原則ですが、ポータブルトイレや浴用の椅子など再利用に心理的抵抗感が伴うもの、使用により形態・品質が変化するものは「特定福祉用具」として購入していただく福祉用具もあります。

また、車いすや介護ベッドなど原則要介護2以上の方が対象となるなど要介護度によって使用できる種目に制限があります。パーキンソン病やリウマチ、末期がん等のご病気で一定の条件に該当する方は、要介護1でも特例として使用が認められる場合もあります。そのほか手すりの取り付けや段差の解消など、住宅改修工事についても介護保険の対象となるものがあります。詳しくは市町村の介護保険担当窓口やケアマネジャーにお尋ね下さい。

こんにちは



ショートステイ あなご 安護楽



秋の味覚が並ぶ壁飾り

秋はたくさんのおいしいものがありますよ。利用者さんに思い浮かぶ物を聞くと、秋はさつまいも、芋の味がダントツ。そこで10月は「さつまいも団子」を作ることにしました。美味しい「さつまいも」の調理となれば女性たちは張り切ります。ですが、久しぶりに持つ包丁で切るので硬いさつまいもを切るのに四苦八苦。何とか潰して丸めて串に刺す。下準備の完了。主婦歴の長い女性陣から色々なアドバイスをもらいながら、こんがり焼き上がり、タレと黒ゴマをまとった団子が完成。「子供の頃に食べ過ぎてあまり好きではなかったけど、これは美味しいな」と美味しく食べる男性の利用者さん。久しぶりの「さつまいも団子」をみなさんが楽しんだ1日でした。

壁飾りも秋の味覚を楽しめるように作りました。包装紙やアルミホイルを使って、さつまいもさんまを作成。最初に作ったさんまは、「小さ過ぎてイワシにしか見えないわ」と、辛口な指摘も受けましたが、みんな試行錯誤しながら立派なさんまが出来ました。食いしん坊ぞろいの安護楽にぴったりの秋を彩る壁飾りとなりました。
川瀬治恵子

美味しくできた
「さつまいも団子」

薬剤師さん募集!

組合員紹介制度
組合員優待あり
組合員割引あり
組合員優待あり
組合員割引あり
組合員優待あり
組合員割引あり
組合員優待あり
組合員割引あり
組合員優待あり

はまゆう薬局
衣笠診療所前 横須賀市平作1-12-7
☎046-850-3113

なぎさ薬局
三浦診療所前 三浦市南下浦町上宮田3262-4
☎046-889-2421

お問い合わせ
一般社団法人 **メディホープかながわ**
はまゆう薬局・なぎさ薬局は、神奈川みなみ医療生協とともにあゆみ、地域の皆さんに密着した事業をすすめていきます。
045-624-8704 (人事担当)

組合員のひろば



機関紙の感想、日頃のエピソードや文芸、俳句、和歌などもお待ちしております。

パズル大好き!!

毎号楽しく読んでいます。パズル大好きです!! 数独は苦手ですが主人がいつも解いていて、私が懐かしく思うばかりです。哀しみは薄れることなく月日の流れは早いです。

毎月機関紙を届けてくれる方に心から感謝の思いでいっぱいです。いつもありがとうございます。
葉山町/柳本節子

もつと知りたい地名の由来

逗子発祥のお寺の前をよく通ります。地名の由来はとても興味のある記事です。これからも色々な地名の由来を知りたいです。
逗子市/藤田愛

健康診断は受けて安心

毎年、年中行事のように決まった月に健康診断を受けていました。健康には自信がありましたのであまり気にかけていませんでしたが、今年ほど



横須賀市 菱沼恵子

チャレンジシートの提出をお忘れなく!!

「健康チャレンジ2019」に取り組まれたみなさま、チャレンジシートの提出をお忘れなく。ご自身の健康のために、色々なことにチャレンジされたと思いますが、提出されたみなさまには達成賞を進呈します。さらに抽選で健康グッズなどが当たりますので、お忘れなくチャレンジシートの提出をしてください。

提出期限
2019年
12月15日
(日)



衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062 2019年12月1日現在

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	岡田 中村 (第1~4)	泉 折目 (糖尿)	岡田 小野村 (漢方) 立壁	岡田 中村 (9:00~10:30)	平野 新井 藤谷 中村 (第1, 2, 3)	岡田・李 (第1, 3, 5) 平野・李 (第2) 岡田・平野 (第4)
午後 2:00 ~ 4:30	横浜市大	岡田 塩田 (神経内科) (第2, 4)	休診	杉山 堀内 (整形外科) (2:30~第1, 2, 4, 5)	岡田 2:30~	休診
夜診 5:00 ~ 7:00	休診	岡田	休診	休診	岡田	休診

※漢方・神経内科・整形外科・糖尿病は事前予約が必要です。

三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388 2019年12月1日現在

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	藁谷 立壁	藁谷 石井	中村	藁谷 國本	岡田	藁谷 中村 立壁 (第1, 3, 5週) (第2週) (第4週)
午後 診察	藁谷 立壁 3:00-6:00 1:30-3:00	藁谷 石井 3:00-6:00 2:00-5:00	休診	休診	石井 2:00-5:00 森 (整形外科) 2:30-5:00 [予約] (第1, 3, 5週)	休診

※都合により変更になる場合もあります。

逗子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530 2019年12月1日現在

時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:45 (水曜11:30まで)	芹澤 日高 (市大)	芹澤 犬塚	横浜市大 倉井 (宏) (胃カメラ)	芹澤 清水	倉井 芹澤	倉井 芹澤
午後 2:00 ~ 4:30	芹澤	芹澤	休診	大阿久 (第2, 4週) 休診 (第1, 第3, 第5週)	芹澤	休診

※都合により変更になる場合もあります。

11月号の正解

シ	イ	ト	セ
レイ	チ	ウ	ル
イン	ド	ゴ	デン
サ	コ	ク	ジン
ノ	ット	リ	ユ
ウ	ザ	ツ	ダン
ハラ	ン	ハイ	チ

正解 (シチゴサン)
当選者 (敬称略) 応募総数62通

横須賀市/鈴木みや子・湯本直美・坂井子エ子・壁山サキ子
三浦市/芝岡恵子・鈴木秀子
逗子市/今津秀子・菊間章・石黒喜代子
葉山町/森八重子

◇問題◇
二重マスに入った数字の合計はいくつになるでしょう?
◇ルール◇
①空いているマスに、1~9までの数字のどれかを入れます。
②縦9列、横9列のそれぞれに1~9までの数字が1個ずつ入ります。
③太線で囲まれた3x3の枠内(マスは9個)にも1~9までの数字が1個ずつ入ります。
④縦列、横列、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。
答・ご住所・お名前・紙面についての感想を下記までお送り下さい。正解者の中から抽選で10名様に図書券を送ります。(12月末日必着。発表は1月号)抽選に間に合わなかったお便りは、次号で抽選をします。
パズルの問題も募集しています。未発表のものに限りません。採用の場合は図書券をお送りします。

あて先 〒238-0031 横須賀市衣笠栄町2-19
神奈川みなみ医療生協 しんぶん係
FAX:046-852-8238 E-mail:h-sosiki2@k-minami.or.jp

12月号 おたのしみパズル

		4		5		2		8
	5					7		
6		9	1		8			4
2				1		4		
		5		3			1	
1	3		2			6		9
				7				5
	9			4	2		8	
7			8			1		

出題: 成田君江さん